

БЪЛГАРСКИТЕ НАРОДНИ ХОРА В ЧАСОВЕТЕ ПО ГИМНАСТИКА ПРИ НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „В. ЛЕВСКИ“

Нешева, Ирина

Доцент, доктор, катедра „Гимнастика“, НСА „В.Левски“

<https://orcid.org/0000-0002-0436-6398>

Ключови думи: *гимнастика, народна едентичност, български хора, студентска активност*

ВЪВЕДЕНИЕ

Все по-често се търсят разнообразни форми за ре-енергизиране и възстановяване от ежедневието (Димитрова, 2018; 2019; Димитрова и кол., 2020; Ignatova & Iliev, 2020;). Българските народни хора се практикуват като полезна и ефективна форма на рекреативна двигателна активност (Игнатов, 2018; Dimitrova, 2018; Димитрова, 2019б). Нова практика се забелязва през последните години – клиентите са от различни възрастови категории (Кънева, 2009; Dimitrova, 2018а; Димитрова, 2019а; Dimitrova, 2020; Ignatova, 2020).

В своята многовековна история българският народ е създал едно изключително самобитно и оригинално по своята същност народно творчество. Създал е свои народни песни, танци и музика, свои обичаи и народни костюми, които са предавани от поколение на поколение. Това творчество се ражда от самия живот на българина. В него са вплетени трудът, радостите, мечтите и надеждите; духът, силата и борбата за свобода; мислите, настроението и желанията. Фолклорът става традиция в ежедневието на българина и тази традиция го е съпътствала и в радостните дни на възход и напредък, и в мрачните дни на бедствия, нещастия и падения, дори през петвековното турско робство (<https://uchiteli.bg>).

И може би, точно тогава фолклорът е поддържал духа на народа ни и е помогнал за оцеляването ни като нация, защото българските традиции съдържат дълбок езотеричен пласт и трудно разгадаема тайна. Тайната е за голямата им вибрационна мощ, а именно да настройват човешките души и тела към една или друга вибрация на Природата, към една или друга еманация на нейния Създател. Така се получавало безкрайното преливане: Човек – Природа – Създател и обратното. Този фолклор от песни, танци и музика е поддържал стремежа на българина към свобода за по-добър живот и по-щастливи дни (в. Сияние, 2015).

Едно от най-забележителните изкуства, с които България се прославя по света са българските народни хора. В тях се крие цялата история на България като стилът им в продължение на векове се е оформил в зависимост от условията на духовен живот, нрави и обичаи, при които е живял и се е развивал народът ни. Българското хоро е оставено на българите в наследство от тези древни чудодейци – *траките*, като идеята е енергетичен модел на нашата Слънчева система, т.е движението на играещите по посока, обратна на часовниковата стрелка не е случайно, и е същото както се движат планетите около Слънцето. Всичко това е обмисляно до най-малки подробности от древни мъдреци, за да се получи по закона на подобие мощен вибрационен резонанс, проникващ навсякъде – навън и навътре, във всички пространства и измерения. Удивителен и свещен ритуал на единението включва всички поколения и цялата общност – в един общ ритъм. Всъщност това е истински ретранслатор на космична енергия и същевременно – мощен генератор на психична, физична, биологична и духовна мощ за играещите го (в. Сияние, 2015).

Ритмичната наситеност и неизчерпаемостта от разнообразие от фигури и стъпки на нашите народни танци, музикалният им съпровод – вокален или инструментален, духовните им названия и мястото, което заемат в живота на българския народ, свидетелстват за богато творчество с високи художествени качества (Григоров, 2008).

В последните години определено се наблюдава възраждане на интереса към българските хора, не само от работещи хора, но от студенти и ученици. Уникалността на стъпките и фигурите идва от чувствата, мислите и настроенията на изпълняващите и най-вече от неговите душа и сърце. Някои автори твърдят, че това е закодирано в нас, в нашето ДНК, носим го (Григоров, 2008): http://zabulgaria.eu/?fbclid=IwAR1QmyS5Vnk2eLhKpBa_0HLvh_pjoJylkp8c3LSNjt-VFUr7RQ9JrWzxlI#.

„В съкровищницата на физическата култура се съхраняват разнообразни средства за специализирано въздействие върху човешкото здраве“ (Ангелов, 2012), каквито бихме казали, че са стъпките и специфичните елементи в народните хора. Според спецификата на конкретния вид дейност организмът е способен оперативно да формира своя собствена функционална система обезпечаваша конкретната двигателна дейност (Касабова, 2017). А водещи изследователи доказаха права на взаимозависимост между здравословния начин на живот и понижаване нивата на различни заболявания. Ето защо, глобалните организации (ООН, СЗО, Глобал Уелнес институт) ежегодно изследват и публикуват детайлни доклади за състоянието на глобалните индекси за уелбийнг и за щастлива планета (Dimitrova, 2017; Dimitrova, 2019; Dimitrova, 2019c). Разработват се нови образователни програми за специализиран персонал, което да повиши качеството на услугите в Рекреативната индустрия като цяло (Dimitrova, 2018a; Dimitrova, 2019a; Dimitrova, 2019b).

МЕТОДИКА

Тази разработка бе продиктувана от желанието да експериментираме сред младите хора в периода на една учебна година при обучението им за кратко време в часовете по гимнастика и да бъдат усвоени минимум 7-8 най-харесвани български народни хора, както и да се проследи влиянието върху емоциите им.

Целта на проучването е да се установят ефектите от прилагане на народни танци в края на часовете по гимнастика на студентите при НСА „В. Левски“. Да се проследи също интереса на студенти и ученици за рекреативна двигателна активност носеща емоционален заряд, който съществува в българските народни хора.

За постигане на представените цели поставихме следните *задачи*:

- 1) да се разучат български традиционни хора в часовете по гимнастика, най-малко 4 за всеки семестър, извън обемния практико-методичен материал по основна и спортна гимнастика на студентите от (ФС);
- 2) да се проследи отношението на студенти и ученици към българските народни танци;
- 3) да се проследи ефектът от хората върху емоционалното състояние на студентската младеж.

Държавните образователни изисквания ни разкриват, че народните танци са присъствали в програмите по физическо възпитание и спорт (ФВС) в основното ядро – гимнастика под формата на определени стъпки от народните хора, а в допълнителните ядра след учебните занимания, сформирани групи се ръководят от подготвен педагог, ако има такъв. Много вдъхновяващо звучи, че съществува тенденция те да станат задължително учебно съдържание от 1-ви до 12-ти клас: <https://uchiteli.bg/interesting/polzite-ot-narodnite-tanci/1418>

Прави впечатление, че в повечето ВУЗ-ве липсва двигателна активност, свързана с народните хора и танци, поради ред обективни или субективни причини, а именно:

1) липсва такъв предмет в учебните планове на студентите, или ако съществува то е свободно избираема дисциплина (СИД). Възможно е практикуването им да бъде в извън учебна форма. В Национална спортна академия „В. Левски“ предметът „Ритмика и танци“ е задължителен само за Факултет „Педагогика“ (ФП), но за Факултет „Спорт“ (ФС) и Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“ (ФОЗЗГТ) е избираем предмет с наименованието „Български народни танци“;

2) липсват специализирани кадри към съответните ВУЗ-ве;

3) липсват свободни зали или салони.

В исторически план с Указ No 124 от 11 декември 1941 година Народното събрание приема проект за създаване на Държавно висше училище за телесно възпитание (днес - НСА). В периода след 1942 г. за първи път във висшето училище се изучава дисциплината „Народни хора“ (Григоров, 2008).

През 1960 година се обнародва нова програма за физическо възпитание. Новите моменти в програмата са три: 1) Танците са разпределени по класове; 2) За първи път се предвижда изучаването на музикално-танцови игри за начален курс; 3) В програмата са включени допълнително танци и детски музикални игри – по желание. До 1974 година това е единственото висше училище, в което се изучават български танци (Григоров, 2008).



Преди 1998 година предметът „Народни хора“ е бил задължителен за тогавашните факултети „Учителски факултет“ (УФ) и „Треньорски факултет“ (ТФ) при ВИФ „Георги Димитров“.

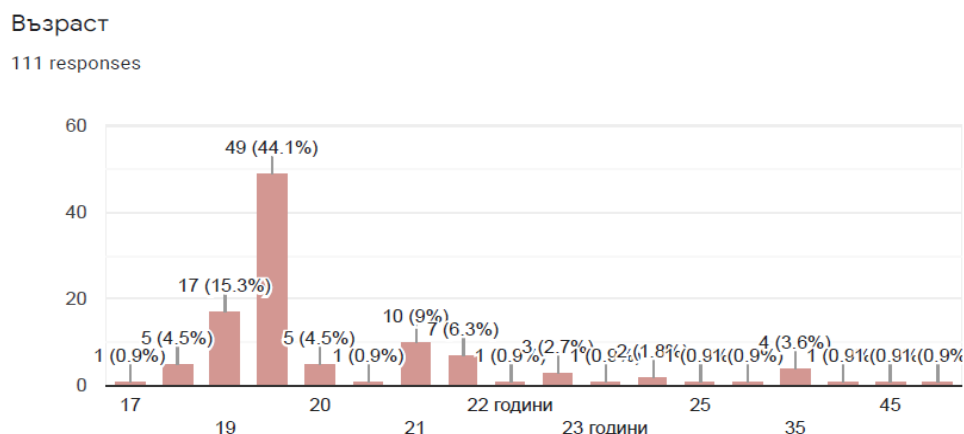
От 1998 до 2003 година този предмет се преименува на „Ритмика и танци“ като става СИД само за ФС. След 2003 година за „Факултет Спорт“ (ФС) предметът „Ритмика и танци“ се преименува на „Български народни танци“ и си остава като свободно избираема дисциплина и досега, а за „Факултет Педагога“ (ФП) този предмет е „Ритмика и танци“ и си остава като задължителен предмет в учебната програма на студентите от НСА (от архива на учебен отдел).

Относно организацията в часовете по гимнастика като специалисти подбрахме най-желаните, харесвани и практикувани в различните региони български хора, селектирахме и направихме записи. В периода септември 2018 година до май 2019 год. (два семестъра – една учебна година) се изучаваха различни хора в последните 10 минути от часовете по гимнастика на студентите от НСА „В Левски“ като обучението се акцентира върху група студенти от (ФС) и същите много бързо ги научаваха. Студентите от Факултет спорт на практика са лишени от задължителен предмет „Български народни хора“ и за тях това беше голямо предизвикателство. Създадохме on-line анкета с въпроси, в която имаше затворени отговори с възможен за избор само един отговор за всеки въпрос, който е най-значим. В анкетата са се включили ученици и преподаватели от София, Пловдив, Ямбол, също голям брой студенти (бакалаври и магистри) от Национална спортна академия.

РЕЗУЛТАТИ

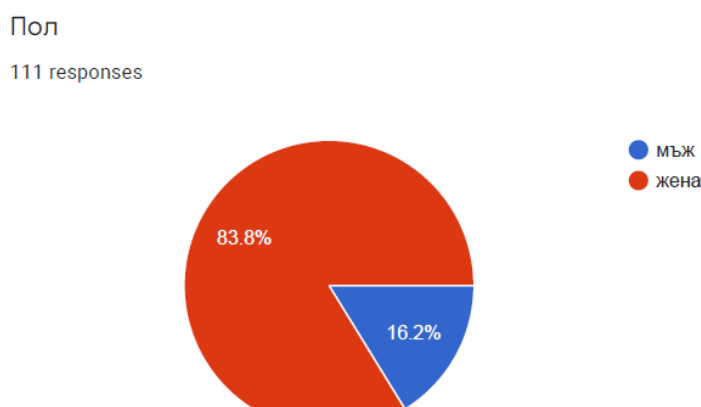
Реализцията на това изследване включва проучване на специфични информационни източници, архивно търсене на документи, подготовка за техниката за изпълнение на използваните и прилагани специфични стъпки характерни за народните хора, и психометрично измерване. Мненията на респондентите установихме чрез конструирана специфична електронна анкетна форма чрез инструментите на Гугъл (Google).. Проучването обхваща 111 участника на възраст между 17 и 50 години.

Специфичните резултати по отделните отговори на поставените въпроси онагледяваме чрез фигури от 1 до 6. На **фигура 1** прави впечатление, че акцентът попада върху 44,1 % от участниците в тази анкета на възраст между 19 и 20 години и това са студентите на Национална спортна академия от двата пола, последвани от 17, 18 годишни ученици (4,5%), 20-26 годишни магистри (от 0,9 до 9%). Преподавателският състав, включен в анкетата е на възраст между 35 и 50 години (0,9 до 3,6%).



Фигура 1. Възрастов показател

В това изследване са включени млади хора от двата пола – мъже и жени с преобладаващо присъствие на женския пол 83,8 % и 16,2% на мъжкия пол, отразено на **фигура 2**.



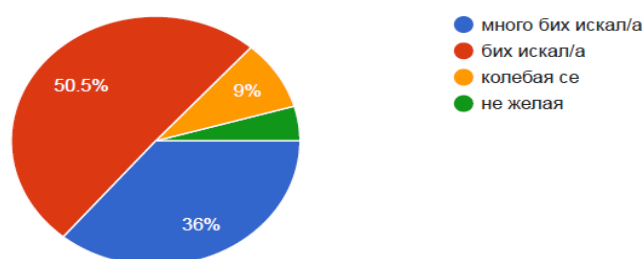
Фигура 2. Полов показател

Следващата **фигура 3** ни разкрива желанието на студентите да научат по време на следването си няколко хора от различните региони като едни от най-предпочитаните са „Ширто“ в 7/8 тактов размер, „Чичовото“ в 2/4, „Право хоро“ - 2/4, „Еленино“ - 7/8, „Дайчово“ - 9/8,

„Добруджанска ръка“ в 2/4 и други. На въпроса „Желаете ли да научите част от народните танци по време на обучението си в НСА?“, 50,5% отговарят „бих искал“ и 36% много биха искали, това прави около 87% от анкетираните, които желаят да научат определен набор от хора преди да са завършили академията или училището, като 9% се колебаят и само 4% от тях нямат желание да научат и да знаят български хора. Тези ниски проценти показват липса на отношение към българската традиция, към фолклора, към народните танци от малък контингент изследвани лица, което може би е продиктувано от ред обективни причини или идва също от семейното възпитание.

Желаете ли да научите част от народни танци по време на обучението си в НСА ?

111 responses

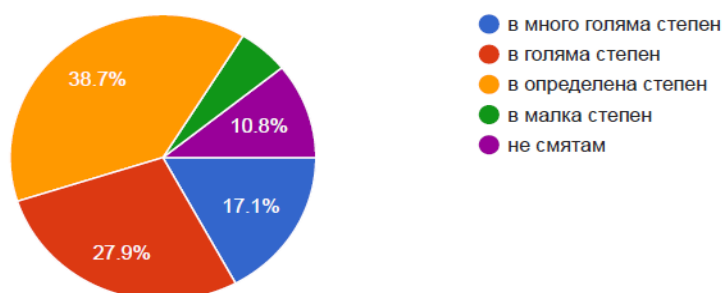


Фигура 3. Иск към двигателна активност – народни хора

На **фигура 4** се разглежда отношението на участниците към усвояване на определен брой хора, най-малко 7-8. Всеки спортист, дори от най-висок ранг, който пътува и прославя България в цял свят е добре да знае няколко български народни хора, които ще оставят трайна следа за съществуващата държава България, за нейния трудолюбив народ, нрави и традиции от вековете. Фигурата разкрива, че от анкетираните лица само 10 % от тях смятат, че спортистите не трябва да умеят и да владеят народни танци. Този отказ най-вероятно зависи от липсата на българщината в човека или от неговия характер. От изследваните лица 17,1% смятат в много голяма степен, че е необходимо да усвоят тези български обичаи, 27,9% - смятат в голяма степен, а 38,7% от анкетираните са отговорили „определено“ като безусловно и сигурно намерение да го направят или вече го правят.

Смятате ли, че един спортист трябва да владее/усвои най-малко 7-8 хора ?

111 responses

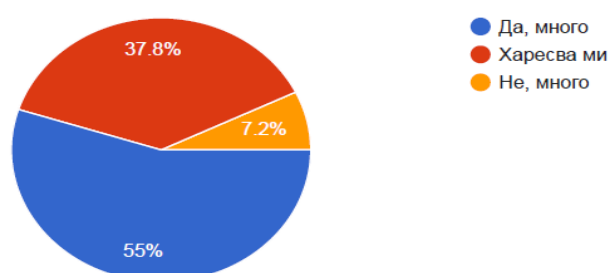


Фигура 4. Изборна скала на степените

Следващата кръгова диаграма (фигура 5) се характеризира с предпочитания на участниците за изучаване на народни танци – хора в последните минути от часа по гимнастика като 55% потвърждават, че много им харесва това да се случва във всеки час по гимнастика, на 37,8% им харесва и само 7,2% от анкетираните не са съгласни това да правят, а предпочитат да си тръгнат или остават да гледат от страни. Тази картина поставя водещия в ситуация на търсения и подготовка на предизвикателни и зареждащи участниците с най-добрите български народни хора. Студентите са мотивирани и са в очакване на следващите занимания.

Харесва ли ви изучаването/да изучавате народни хора в последните 10 мин от часа по гимнастика ?

111 responses



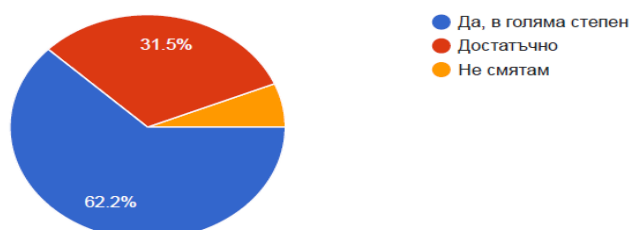
Фигура 5. Стремеш на участниците да изучават народни хора

Фигура 5 установява желанието на студентите и от двата пола около 93% да изучават народни хора в часовете по гимнастика, което ни радва и ни поставя пред отговорността да предлагаме на студентската младеж интересни и вдъхновяващи народни хора в различни тактови размери в т.ч и 7/8 – българската ръченица.

Последната диаграма ни разкрива емоционалния характер на народните танци. На **фигура 6** се вижда красноречивият отговор на участниците, че рекреативната двигателна активност като българските народни хора в голяма степен зареждат участниците с положителен заряд 62,2%, достатъчно емоционално се зареждат 31,5% и само около 26% от анкетираните смятат, че народните танци не биха ги заредили емоционално, като самите те нямат отношение и липсва колоборация/връзка между тях, и българските обичаи и традиции.

Народните танци зареждат ли ви емоционално ?

111 responses



Фигура 6. Емоционален заряд

Съществуват твърдения, че емоциите имат връзка с вътрешните органи. Когато емоциите са с положителен заряд, човек се чувства здрав и силен, а когато емоциите са отрицателни, тогава заболяват вътрешните органи и хората имат не здрав вид, боледуват и заляняват. Физико-емоционалните въздействия на българските народни хора, също и на някои рекреативни практики (Минковска, 2014, 2015) и изпреварващи методики (Видев, 2008) предразполагат към високи нива на психо-емоционално здраве на практикуващите ги. „Всичко това създава възможност за неусетно и емоционално постигане на редица положителни здравословни и функционални промени в организма“ (Чипева, 2019), което в днешно време смятаме, че е дефицит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приложеният от нас експеримент, оказва подчертан положителен ефект върху студентите от „Факултет спорт“ при НСА „В. Левски“. Предоставянето на тази възможност от преподавателите на катедра „Гимнастика“ към всички студенти от различните групи ще обогати със знания и умения обучаваните, ще им донесе допълнителни компетенции относно българските традиции и обичаи от миналото, и ще подобри техния здравен статус.

В заключение бихме подчертали, че едно от най-забележителните изкуства, с които България се прославя по света са българските народни танци. В тях се крие цялата българска история със загадъчна тайна.

А какви са причините малки и големи да се хващат на хорото, отговорът е справяне не само със стреса, който е в ежедневието на всеки, съхраняване на фолклорните традиции и постигане на добра физическа форма, но най-големият ефект, е че се създава такава невидима енергия, която омагьосва, лекува душата и ни кара да се чувстваме горди, че сме българи.

Българското хоро е българският цигун или традиционната ни йога. И сме убедени, че няма да е далече времето, когато то съзнателно ще се използва по този уникален начин, поддържайки здравето, силите и способностите от практикуващите го на високо равнище.

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Ангелов, В. (2012). Здраве и двигателна активност. С., *Спорт & наука*, изв. бр.1, с.122, ISSN 1310-3393
2. Видев, Е. (2008). Изпреварваща методика за обучение на студенти по гимнастика, *Спорт & наука*, София, изв. брой 3 с.44–52
3. Григоров, Б. (2008). Кратка история на българската фолклорна хореография. *Монография*, София. Изд. Росна китка, ISBN 978-954-8017-93-0
4. Електронен вестник „Сияние“ (2015). Тайни на българското хоро, бр.147-<https://novosianie.com/?p=34140>
5. Димитрова, Б. и кол. (2018). *Социална значимост на уелнес (wellness) културата* : сравнителен анализ по данни от научни изследвания на Галъп интернешънъл (Gallup International). Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-989-5
6. Димитрова, Б (2019). *Интелигентни компетенции за нишов туризм: специализирани знания, интелектуални и практически умения*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-148-5
7. Димитрова, Б (2019.а). *Циклични движения, smart модели на техника, квадрантна оценка*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-871-3
8. Димитрова, Б (2019.б). *Артистично плуване в образователната система*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-149-2
9. Димитрова, Б и кол. (2020). Динамика на индексите за уелбийнг и щастие: сравнителен анализ по световна база данни, съобразно статистически данни от доклади на ООН. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-954-718-644-6

10. Игнатова, Д. (2018). Йога за деца в предучилищна възраст в условията на детска градина. *Списание Детска градина Училище*, бр. 6, стр. 53-57, 2018 г.]. ISSN 2603-2872.
11. Касабова, Л. (2017). Приносът на спортно-техническите показатели върху работоспособността на студентки – баскетболистки. *Спорт & наука*, кн.3, ISSN 1310-3393, с.192-201
12. Кънева, В. (2009). Бяс - епидемиология, клиника и профилактика. *Практическа педиатрия*. София, 2009 г
13. Минковска, Г. (2014). Мажоретството – шоу дейност или спорт. *Спорт & наука*, София, бр. 6, с.114, , ISSN 1310-3393
14. Минковска, Г. (2015). Аеробика, Каланетика, Мажоретство в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Кратък исторически преглед. *Годишник на Софийски университет „Св. Кл. Охридски“* Департамент по спорт. София, том 87, с. 89
15. Чипева, М. (2019). Канго джъмпис Аеробика. Книга. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-619-239-131-7 с.1
16. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. *Conference: International scientific congress "Applied sports sciences"*. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. *Proceeding_book_ICASS2017.pdf* p.406-410, Sofia.
17. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
18. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
19. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
20. Dimitrova, B. (2019.a). *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
21. Dimitrova, B., (2019b). Recreative industry - the Bulgarian model for innovations in the fields of education and science. *Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.*, pp 6 -11, ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
22. Dimitrova, B., (2019c). Cognitive definition of the Welbing index. [In Bulgarian].Ed. *International scientific journal Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism.*, pp 68-78, ISSN: 2603-493X (online). Available at: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
23. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreation Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18>
24. Ignatova, D. (2020). Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 40-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
25. Ignatova, D. & A. Iliev (2020). Motor qualities and their influence on the children's development. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 16-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
26. <https://uchiteli.bg/interesting/polzite-ot-narodnite-tanci/1418>
27. http://zabulgaria.eu/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D1%8A%D0%BB%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%B8?fbclid=IwAR1QmyS5Vnk2eLhKpBa_0HLvh_pjoJylkp8c3LSNjt-MVFUr7RQ9JrWzxl#

***Разработеният анализ е по проект BG05M2OP001-1.001-0001 "Изграждане и развитие на Център за върхови постижения „Наследство БГ“, финансиран по Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“.

КОНТАКТИ

Доц. Ирина Нешева, доктор

България, София, Студентски град, 1700

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Гимнастика“, E-mail: iranesheva2005@abv.bg